


DUELO DESDE LA

# *Distancia*



FAMILYLIFE®



Cuando una pandemia te obliga a hacer duelo

# Desde la Distancia

POR CARLOS SANTIAGO

*A medida que el coronavirus cobra vidas, nos preguntamos cómo hacer el duelo desde distancia. Por lo general encontramos consuelo en la comunidad. ¿Qué haces cuando te enfrentas en soledad con la muerte de seres queridos?*

## TAN PRONTO COMO COLGUÉ EL

teléfono, supe que tenía que irme. La madre de mi mejor amigo estaba en el hospital. El pronóstico no era bueno y no podía llorar con mi amigo desde la distancia.

Abordé un avión a la mañana siguiente.

Cuando llegué encontré a la familia reunida alrededor de su cama en la unidad de cuidados intensivos. Los únicos sonidos eran el silbido rítmico de un ventilador y un pitido lento . . . "bip... bip... bip".

Nos sentamos durante horas esperando cual-

quier signo de mejoría: "¿Tomó ese aliento sola?"

"¿Acaba de abrir los ojos?"

Nos hicimos expertos en pulso, respiración y niveles de O<sub>2</sub>; lanzábamos preguntas rápidas a cada médico y enfermera que venía a chequearla. A medida que otros miembros de la familia se unían a la vigilia, los actualizábamos con una extraña mezcla de esperanza y pérdida.

Cuando falleció, familiares y amigos llenaron cada rincón de su habitación y del pasillo circundante. Todos los que querían estar allí se hicieron presentes.

Fue un momento difícil de dolor. Pero a lo largo del dolor hubo momentos de risa y ánimo. Los hermanos bromeaban, los primos contaban historias y todos recordaban la importancia de hacer que cada momento cuente.

Había consuelo en la comunidad. Pero ¿qué haces cuando te ves obligado a enfrentar la muerte en soledad?

### **CUANDO UNA PANDEMIA TE OBLIGA A HACER DUELO DESDE LA DISTANCIA.**

El coronavirus ha impuesto un nivel de distanciamiento social nunca antes visto en nuestras vidas.

Justo esta semana recibí el siguiente texto de una amiga: *"Mi prima perdió a su esposo por el coronavirus". Hablé con ella ayer. Está devastada. No hay visitas al hospital. Ella está en cuarentena. No hay funeral. El cuerpo está en espera para ser incinerado. Es como el número 300 o algo así.*

En un momento en que necesita desesperadamente un abrazo, está sola; obligada a llorar alejada de aquellos que la aman; rodeada de extraños equipados con trajes de protección.

### **CUIDANDO DE OTROS DESDE LA DISTANCIA**

La mayoría de nosotros, si estuviera en nuestras manos, evitaríamos asistir a funerales. Intentamos avanzar rápidamente a través del dolor, con el tradicional "está en un lugar mejor" o "la vida continúa".

Desafortunadamente la actual pandemia proporciona la excusa perfecta para evitar por completo esta incomodidad. No tenemos más remedio que dolernos desde la distancia.

Pero solo porque no se celebre un funeral o no podamos asistir, no significa que el dolor de la pérdida desaparezca. Para aquellos que lidian con la muerte de un ser querido, las cancelaciones de funeral causadas por esta pandemia prolongan el proceso de duelo y aumentan la

probabilidad de depresión en el futuro.

Ahora más que nunca, tenemos que salir de nuestro propio andar para estar "presentes" en la vida de aquellos que sufren. A continuación algunas ideas que podemos poner en práctica.

### **HACER DUELO VIRTUAL A DISTANCIA.**

Si un funeral tradicional no es posible, uno virtual puede serlo.

Muchos de nosotros ya hemos cambiado a los servicios de la iglesia por internet y estamos usando videoconferencias para trabajar, reunirse en grupos pequeños o para estudiar. Si conoces la tecnología, ofrécete para configurar la llamada o ayuda a las personas a conectarse. El formato no necesita ser complicado, solo que proporcione un espacio para que las personas manifiesten su apoyo.

Irónicamente, ante las restricciones de movilización y el encierro en casa, un servicio virtual tiene el potencial de contar con más asistentes.

### **AYUDA A LAS PERSONAS A PROCESAR SU DOLOR**

Incluso si un funeral no es posible, podemos abrir espacios para que las personas procesen su dolor. Por incómodo que sea, podemos llamar para decirles que estamos pensando en ellos. No te preocupes sobre lo que vas a decir; lo importante es que les hagas saber que no están solos.

*"Y se sentaron con él en el suelo siete días y siete noches, y nadie le habló una palabra, porque vieron que su sufrimiento era muy grande".*

**JOB 2:13**

Si lo consideras prudente, pídeles que te cuenten una historia sobre la persona que acaban de perder. O si puedes orar con ellos, hazlo. No necesitas dar un sermón ni intentar explicar por qué murió el ser querido. Solo aparece con frecuencia.



## MANTENTE CONECTADO

El distanciamiento social puede ser la mejor herramienta que tenemos para frenar la propagación del virus; pero puede conducir con facilidad al aislamiento social especialmente a aquellos que están de duelo.

Afortunadamente hay muchas maneras de estar en contacto mientras se mantiene una distancia física segura.



Cuando nos vimos obligados a cancelar los planes de cumpleaños para mi esposa debido al coronavirus, sus hermanas organizaron una videoconferencia sorpresa. No solo pudo ver a familiares que normalmente no veía, sino que cada persona también transmitió un mensaje de aliento. Ella comentó que había sido el mejor cumpleaños que había celebrado.

Sé creativo. Escribe una carta de aliento y envíala por correo. Sorprende a un vecino con un plato galletas: oloca el plato de galletas frente a la puerta con una nota; toca el timbre y corre antes de que te vean.

## ¿PODEMOS AYUDAR A OTROS A LLORAR DESDE LA DISTANCIA?

Hay muchas razones para estar de duelo en estos días. Incluso si nadie que conoces ha muerto, todavía existen pérdidas: empleos, libertad, seguridad, graduaciones, fiestas, deportes, vacaciones e incluso la capacidad de encontrar ciertos artículos en la tienda de comestibles. Estas pérdidas son reales y amplificadas por la soledad.

Haz tu mejor esfuerzo para evitar la comparación como herramienta para minimizar la pérdida que la otra persona a tenido.

Mientras abordaba el avión que me llevaría de regreso a casa después del funeral de la madre de mi amigo, no pude identificar ninguna forma específica en la que yo hubiera sido de ayuda. No dije nada profundo ni resolví ningún problema en particular.

Lo único que podía decir con certeza es que no dejé que mi amigo lo pasara solo. Tal vez eso es todo lo que necesitamos hacer.

*Para obtener más ayuda, escucha "[Mire con los ojos de Dios](#)".*

# Cuando el luto es Abrumador



- **HONRA LOS DÍAS FESTIVOS Y ESPECIALES.** Cuando la vida se altera, rompemos nuestras rutinas; a veces dejamos de celebrar o reconocer días y momentos importantes. Observa esos días especiales de todos modos.



- **CONÉCTATE CON TU COMUNIDAD** en momentos breves, permitiéndole que la comunidad funcione como una comunidad. Hazlo repetitivamente. Sal de casa. Hagan visitas con distanciamiento social. Reúnanse en pequeños grupos virtuales.



- **GRIEFSHARE.ORG** y su comunidad de Facebook de “gente amable y cariñosa para que no tengas que caminar a través del proceso de duelo solo”. Los grupos de GriefShare ahora se están reuniendo por internet. <https://www.facebook.com/griefshare.alcanzando.comunidad.hispana>



- **PROBLEMA RESUELTO.** Explora opciones y hazte cargo de lo que puedes; vive apreciando lo esencial. Aquí hay tres formas de hacerlo:
  - Pídele ayuda a Dios: “Si alguno de ustedes carece de sabiduría, que le pida a Dios, que da generosamente a todos sin reproche, y se lo dará”. Pero que pida con fe, sin dudarlo, pues quien duda es como una ola del mar que es impulsada y sacudida por el viento ". (Santiago 1: 5-6)
  - Busquen ayudarse mutuamente entre los miembros de la familia.
  - Pregúntale a otros cómo están manejando dificultades similares.



- **NO EVITES EL DOLOR NI LO JUSTIFIQUES RACIONALMENTE**, como si supieras lo que Dios está haciendo. El mejor camino es lamentarse y descansar en la incertidumbre. Como NT Wright recuerda en un artículo reciente en Time.com,

*No es parte de la vocación cristiana, entonces, poder explicar lo que está sucediendo y el por qué. De hecho, es parte de la vocación cristiana no poder explicar, y lamentarse en su lugar. A medida que el Espíritu se lamenta dentro de nosotros, nos convertimos, incluso en nuestro autoaislamiento, en pequeños santuarios donde puede morar la presencia y el amor sanador de Dios.*



- **AUMENTA TU TOLERANCIA POR EL NO SABER.** La fe tiene sus raíces en cosas que no se ven. Decide descansar, estar tranquilo y reducir la ansiedad confiando en Dios en aquello que no entiendes. Sé sobrio en tu fe.



- **SI UN SER QUERIDO MUERE, PIDE** a la funeraria que envíe fotos o videos.



- **ORGANIZA QUE EL FUNERAL SEA TRANSMITIDO** a la familia. Permite que las personas **PARTICIPEN Y COMPARTAN** recuerdos desde la distancia.



- Incluso si hay un entierro, planea un **SERVICIO CONMEMORATIVO A FUTURO** una vez que se levanten las restricciones.



- **ENUMERA LAS PÉRDIDAS EN TU VIDA.** Pon palabras en ambos lados de la ambigüedad (lo que se tiene y lo que se ha perdido) y exprésalo en voz alta frente a alguien en quien confíes.



- **CONFIESA A DIOS TUS LIMITACIONES Y TU DOLOR.** Dios está cerca de los quebrantados de corazón (Salmo 34:18). Recuerda: Dios sabe lo que es estar a distancia de nosotros. Sin embargo Él está constantemente buscando acortar esa distancia.

# Verdades para enfrentar tus Miedos por el Coronavirus

VERSÍCULOS BÍBLICOS

Imprime esta hoja. Recorta las tarjetas y colócalas en lugares prominentes para que te recuerden que has de tomar **decisiones de fe** durante el día.

## No Temas

Pues Dios no nos ha dado un espíritu de timidez, sino de poder, de amor y de dominio propio.

- 2 TIMOTEO 1:7

No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús.

- FILIPENSES 4:6-7



## No Dejes

No dejemos de congregarnos, como acostumbran hacerlo algunos, sino animémonos unos a otros, y con mayor razón ahora que vemos que aquel día se acerca.

- HEBREOS 10:25

Por supuesto, puede que veas el culto en línea por un tiempo, sabiamente precaviendo la transmisión del virus en compasión por los vulnerables. Pero no pierdas el contacto con tu familia de la iglesia local.



## No te Olvides

Alaba, alma mía, al Señor, y no olvides ninguno de sus beneficios.

- SALMO 103:2



## Adora a Dios, el Soberano

porque por medio de él fueron creadas todas las cosas en el cielo y en la tierra, visibles e invisibles, sean tronos, poderes, principados o autoridades: todo ha sido creado por medio de él y para él.

Él es anterior a todas las cosas, que por medio de él forman un todo coherente.

- COLOSENSES 1:16-17



## Lleva las cargas de otros

Ayúdense unos a otros a llevar sus cargas,  
y así cumplirán la ley de Cristo.

- GÁLATAS 6:2



## Pide por puertas abiertas

PARA EL EVANGELIO

Más bien, honren en su corazón a Cristo como  
Señor. Estén siempre preparados para  
responder a todo el que les pida razón de la  
esperanza que hay en ustedes.

- 1 PEDRO 3:15



## Fuente de alegría

Alégrense siempre en el  
Señor. Insisto: ¡Alégrense!

- FILIPENSES 4:4



“Estamos acostumbrados a tener nuestras  
vidas ‘bajo control’, pero un pequeño virus  
está humillando a las naciones más potentes  
del mundo. COVID-19 ha expuesto la ilusión  
de nuestro sentido de control, y la pérdida de  
control hace resaltar el temor.

- DR. MITCH KIM

(Pastor en Wheaton, IL, EEUU)

